

Таким образом, мы подтвердили, что люди, занимающиеся агрессивными видами спорта, склонны испытывать различные виды тревожности и страха, и что они более агрессивны, чем люди, не занимающиеся спортом.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 28 с.
2. Попов А.Л. Психология спорта. М., 1999. –289 с.

Сатюкова В.И., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Место физической культуры в жизни человека

Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Достаточно сложно найти какую-либо сферу человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой. В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об социальном факте, но и как об устойчивом качестве личности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует физические умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни.

Новая стадия осмысления значимости физической культуры связана с ее влиянием на духовную сферу человека, на нравственное и эстетическое воспитание, и, конечно же, на его здоровье, физическое развитие [1].

Физическая культура охватывает широкую часть общества, людей разного возраста, т.е. физкультурой могут заниматься, как люди пожилого возраста, так и молодая часть населения. Это позволяет населению следить за

общим физическим развитием и укреплением организма. Физическая культура может являться и активным отдыхом, используемым во внерабочее время, что позволяет раскрыть физические качества и волевые возможности человека.

Занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствуется и развивает свои физические возможности, но и формирует другие качества личности: силу воли, терпимость, целеустремленность, самостоятельность и так далее. Физическая культура позволяет воспитывать в себе сильную личность, имеющую различные цели: от укрепления здоровья до нравственного воспитания. В процессе занятия физической культурой человек получает различные, важные для него качества. Каждый сам решает – заниматься ему спортом или нет, ходить на секции или следить за своим физическим развитием самому, заниматься для поддержания здоровья или для того, чтобы добиться определённых целей.

Занятия физкультурой или спортом могут считаться правильными, когда после них чувствуется прилив бодрости, энергии, а также отсутствует чувство усталости. Соответственно, занятия физической культурой приносят человеку множество положительных эмоций и имеют хорошее влияние на психологическое и физическое здоровье человека, тем самым позволяют человеку быть жизнерадостным и успешным, а это имеет огромное значение для людей любого возраста.

Духовное развитие человека многообразно и бесконечно, поэтому в сфере физической культуры можно выделить ряд общих духовных функций, к числу которых, в частности, относятся:

— мировоззренческая функция. Названная функция является самой значимой из всех духовных функций, так как отражает взгляд человека на место и значение личности в разнообразных сферах жизни;

— нравственная функция. Для этой функции характерно то, что в процессе современной физкультурной деятельности людям приходится вступать в специфические нравственные отношения;

— эстетическая функция формирует у человека в процессе физкультурной деятельности эстетические идеалы;

— гедонистическая функция связана с получением удовольствия от физических упражнений [2].

К специфическим духовным функциям можно отнести:

— образовательные функции наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т.п.;

— прикладные функции используют физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности;

— спортивные функции имеют свое выражение в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических способностей;

— рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции. Они выражаются во время использования физической культуры как восстановительных мероприятий в случаях каких-либо заболеваний или же травм.

Физическая культура оказывает немалое влияние на культуру и образование, при этом и сама становясь элементом культуры человека и общества. Физическая культура является потребностью общественного развития, выступает как социальная ценность. Этот вид культуры довольно тесно связан с трудовой деятельностью, образованием, и конечно же с образом жизни, ее качеством.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт. 2008.

2. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб. 2006.

Сербина Д.В., Носова Н.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ отношения студентов к комплексу норм ГТО

Одним из главных направлений в развитии физкультурно-спортивной отрасли в России является повышение интереса молодежи к спорту, а так же мотивация их к активным занятиям любой двигательной деятельностью. Для решения этих целей в нашей стране проводится множество масштабных спортивно-массовых мероприятий, одним из которых стало возрождение комплекса ГТО. Комплекс «Готов к труду и защите Отечества» включен в новый образовательный стандарт по физкультуре, который в настоящее время разрабатывается в Министерстве образования и науки РФ. Главная задача возрождения этого государственного проекта – оздоровление нации.

Первый комплекс ГТО состоял из одной ступени. С 1929 по 1938 годы он включал сдачу следующих нормативов: бег 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату; плавание. Участникам необходимо было уметь ездить на велосипеде; управлять трактором или автомобилем; обладать навыками гребли. Они должны были обладать умением верховой езды и бега на лыжах. Результаты заносились в билет физкультурника, включая теоретические испытания по военным знаниям и оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились в деревнях, городах, на предприятиях. Что такое ГТО, хорошо знают все, кому довелось учиться в школах и институтах в эпоху СССР. У многих, кто выполнил комплекс ГТО, сохранились золотые или серебряные значки [4]. С послевоенных лет и по сегодняшний день преподаватели, аспиранты, студенты занимаются сопровождением комплекса ГТО, который был незаслуженно забыт, а сейчас вновь признан актуальным. Президентом РФ был подписан указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе